

MENÚ POR EJEMPLO

Desayuno

¼ taza de cereal caliente
1 huevo cocido
½ taza de leche

Refrigerio

2-3 galletas, estilo graham
½ taza de jugo de naranja

Almuerzo

½ emparedado del pavo
¾ onza de queso
¼ taza de ejotes o habichuelas verdes
½ banana

Refrigerio

1/3 taza de cereal seco
½ taza de leche

Cena

1 onza de pollo
¼ taza de zanahoria cocida
¼ taza de fideos (noodles)
½ taza de leche
¼ taza los melocotones

SUGERENCIAS PARA ALIMENTAR A SU NIÑO

- Las horas de la comida debe ser un momento tranquilo y feliz. Un buen comportamiento a la hora de la comida debe de ser recompensado con un abrazo o actividad favorita.
- Deje que el apetito del niño sea su guía. No fuerze a su niño para que coma. Es normal que el apetito de su niño varíe de día a día. No se preocupe mucho si su niño está fastidioso y se niega a comer.
- Anticipe que el crecimiento y el apetito de su niño disminuye alrededor de los 2 años de edad.
- Los gustos cambian, los alimentos que antes rechazaba, después los aceptará. Siga ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
- Durante los años pre-escolares, su niño querrá comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, usualmente estas "etapas de antojos" son cortas.
- El ejercicio y juegos que lo mantenga activo deben de ser fomentados todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable.

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades.

Adapted from the Tennessee Department of Health by
New Jersey WIC Services 2003



Alimentos Para Su Niño

De 1 a 3 Años



SUGERENCIAS

Si a su niño/a le da sed entre las comidas y los bocadillos, ofrézcale agua en vez de jugo, leche, kool-aid, bebidas para deportes o bebidas carbonatadas (sodas o refrescos).

¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN PARA NIÑOS?

LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Granos



- 1/4 a 1/2 rebanada de pan o tortilla
- 1/4 taza de arroz o pasta
- 1/4 taza de cereal cocido
- 1/3 taza de cereal seco
- 2 a 3 galletas estilo crackers

Vegetales



- 1/3 taza de vegetales frescos
- 1/4 taza de vegetales cocidos

Frutas



- 1/2 taza de jugo de fruta
- 1 fruta pequeña ó 1/4 taza

Leche



- 1/2 taza de leche o yogurt
- 3/4 onza de queso
- 3/4 taza de helado
- 1/2 taza de yogurt congelado

Carnes



- 1 onza de carne, pollo, o pescado
- 1 huevo
- 1/2 taza de frijoles o guisantes

Para Niños Pequeños

Una guía diaria para Los niños de 1 a 3 años de edad.



Sirva el tamaño de estas porciones para niños. Deje que su niño/a pida por una segunda porción.

Nueces, crema de cacahuete o de maní, pasitas, uvas enteras, y salchichas (hot dogs) pueden causar asfixia o atraganiamiento y no se recomiendan para niños menores de tres años de edad.

Su niño/a pueda que necesite más porciones que las recomendaciones generales.

Las porciones de la lechería en esta pirámide se basan en 1 copa divide. Por lo tanto 2 porciones igualarían cuatro 1/2 las porciones de copa.

Pregúntele a su nutricionista cuántas porciones necesita su niño/a.